

Sanfter Druck gegen den Schmerz

Eine alte Heilkunst aus Fernost wird auch bei uns immer populärer. Sogar Spitäler bieten **Shiatsu** an. Geübte Hände lösen Blockaden im Körper und sollen die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen.

Text **Ginette Wiget**

Holzboden, gedämpftes Licht, zwei Frauen auf einer Matte. Die eine liegt entspannt da, ihre Augen sind geschlossen. Die andere, weiss gekleidet, kniet neben ihr. Mit sanftem Druck berührt und dehnt sie den Körper der Liegenden. Dazu benutzt sie nicht nur ihre Finger, sondern auch die Handflächen und die Ellbogen. Und manchmal nimmt sie sogar ihre Knie zur Hilfe.

Bei der Frau in Weiss handelt es sich um Barbara Ettler, 51, aus Zürich. Was sie hier praktiziert, ist keine gewöhnliche Massage. Es handelt sich um Shiatsu, eine japanische Heilkunst. «Shiatsu» bedeutet so viel wie Fingerdruck. Ihre Wurzeln hat sie in der jahrtausendealten traditionellen chinesischen Medizin. In Japan sind Shiatsu-Therapeuten heute oft die erste Anlaufstelle für gesundheitliche Probleme, so wie bei uns der Hausarzt.

«Shiatsu unterstützt den natürlichen Fluss unserer Lebensenergie», sagt Shiatsu-Therapeutin Ettler. Der Lehre nach strömt die Lebensenergie «Chi» in Bahnen durch unseren Körper. Kann das Chi frei in diesen Meridianen fließen, bleibt der Mensch gesund. Staut sich hingegen die Energie oder verteilt sie sich ungleich, entstehen Unausgeglichenheit und gesundheitliche Probleme. «Shiatsu bringt

die Energie wieder in Bewegung», erklärt Barbara Ettler. Durch den Druck, den die Shiatsu-Therapeutin entlang den Meridianen ausübt, sollen Blockaden gelöst und soll der Energiehaushalt wieder in die Balance gebracht werden.

Das ganze Energiesystem

Für viele Menschen im Westen klingt das fremd und wenig fassbar. Auch Ettlerts Patientin, die 48-jährige Personalentwicklerin Franziska Lottenbach, war anfangs skeptisch, ob Shiatsu ihr helfen kann. Jahrelang litt sie unter starken Migräneanfä-

len. «Es fing an mit einem Flimmern vor meinen Augen, dann schmerzte mein Kopf fürchterlich, und ich ertrug weder Licht noch Lärm.» Nahm sie rechtzeitig ein Schmerzmittel ein, linderte das die Beschwerden. Doch die Anfälle wurden nicht weniger.

Ihr Hausarzt vom Gesundheitszentrum überwies sie an seinen Praxiskollegen, einen Shiatsu-Therapeuten. «Dafür bin ich meinem Arzt heute noch dankbar» sagt Franziska Lottenbach. Bereits nach einigen Shiatsu-Behandlungen reduzierten sich die Migräneanfälle auf ein erträg- ▶▶

Shiatsu – Das sollten Sie wissen

In Europa ist vor allem das Zen Shiatsu nach dem japanischen Lehrmeister Masunga verbreitet. Dabei werden die Patienten in bequemen Kleidern behandelt. Meist liegen sie auf einer weichen Matte am Boden. In der Regel dauert eine Sitzung eine Stunde, davor und danach findet ein Gespräch statt. Die Zusatzversicherungen der Krankenkassen überneh-

men einen Teil der Kosten. Wie viel das im einzelnen Fall ist, hängt von der jeweiligen Versicherung ab. Erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Krankenkasse danach.

Wer einen Shiatsu-Therapeuten sucht, sollte darauf achten, dass dieser Mitglied im Fachverband ist. So ist gewährleistet, dass er oder sie über eine gute Ausbildung

verfügt und sich regelmässig weiterbildet. Informationen und das Mitgliederverzeichnis des Verbands erhalten Sie unter www.shiatsuverband.ch oder über die Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen. Telefonische Auskünfte erhalten Sie Di bis Do, jeweils vormittags von 8.15 bis 11.30 Uhr, 056 427 15 73





Eine Shiatsu-
Therapeutin bringt
den Energiehaushalt
ihrer Patientin wieder
in die Balance.

Die Frage an Sie: Schon wieder erkältet?



Eine Antwort der Natur: Echinacea purpurea (Roter Sonnenhut).

Echinaforce® Protect

- Aus frischem Rotem Sonnenhut
- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Zweimal täglich eine Tablette

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Bioforce AG, Roggwil TG.

Weitere Informationen auf
www.echinaforce.ch



Gesundheit

Massagetechniken aus Fernost



Akupressur

Die Technik ist verwandt mit der Akupunktur, nur werden dazu keine Nadeln eingesetzt. Der Therapeut stimuliert die Akupunkturpunkte mittels Massage. Damit sollen Störungen im Energiegleichgewicht des Körpers behoben werden.

Kräuterstempelmassage

Der Körper wird mit warmem Öl und heissen Kräuterstempeln an den Meridianpunkten massiert. Mit Hilfe der Kräuterwirkstoffe sollen die Selbstheilungskräfte aktiviert und soll der Körper entschlackt werden.



Ayurvedamassage

Sie stammt aus Indien. Der Körper wird dabei mit warmen Ölen und rhythmischen Streichbewegungen massiert.



Auch sie dient dazu, die Körperenergie zu harmonisieren. Zudem soll sie Erneuerungs- und Reinigungsprozesse in Gang setzen.

Fussreflexzonenmassage

Sie geht davon aus, dass sich auf

unserer Fusssohle der ganze Körper widerspiegelt. Demnach steht jedes Organ mit einer Zone am Fuss in Verbindung. Das Massieren soll die Durchblutung fördern, die Organtätigkeit anregen und die Selbstheilungskräfte aktivieren.



liches Niveau. «Doch nach einigen Jahren nahmen sie plötzlich wieder zu», erzählt sie, «dazu kamen Nackenschmerzen.» Wieder suchte sie Hilfe im Shiatsu, dieses Mal bei Barbara Ettl. «Seit ich bei ihr in Behandlung bin, haben sich die Beschwerden stark gebessert.»

Shiatsu ist verwandt mit der chinesischen Akupunktur und Akupressur. Bei der Akupunktur werden Punkte auf den Meridianen mit Nadeln stimuliert, bei der Akupressur mittels Massage. «Im Shiatsu spielen im Unterschied zur Akupressur aber die einzelnen Punkte eine unterge-

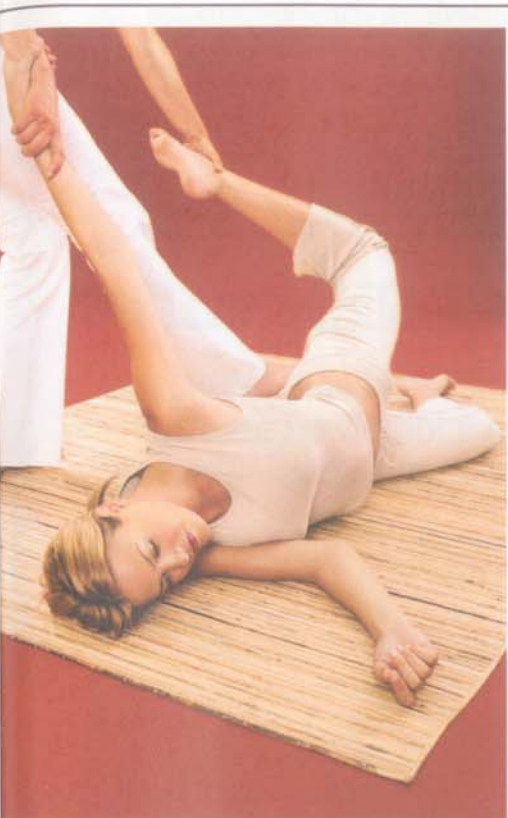
ordnete Rolle, behandelt wird das gesamte Energiesystem», erklärt Barbara Ettl. Eingesetzt wird Shiatsu bei einer ganzen Reihe von Beschwerden. Neben Migräne und Nackenschmerzen sind das häufig Rücken- und Schulterverspannungen, Erschöpfung, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Spannungskopfweg, Menstruations- oder Wechseljahrsbeschwerden.

Den Körper wahrnehmen

Aussagekräftige Studien zur Wirksamkeit von Shiatsu gibt es bislang kaum. Einen Hinweis, wie die fernöstliche Methode bei



«Shiatsu zielt darauf, herauszufinden, wo die Ressourcen eines Menschen liegen, und sie zu stärken.» Barbara Ettl, Shiatsu-Therapeutin



Mit Streck- und Dehnbewegungen löst die Thaimassage körperliche Verspannungen.

Thaimassage

Behandelt werden die zehn wichtigsten Energielinien des Körpers. Mit Druckpunktmassage, Streckpositionen und Dehnbewegungen aus dem Yoga sollen Verspannungen gelöst und Blockaden der Lebensenergie beseitigt werden.

den Patienten ankommt, liefert eine Dreiländer-Studie der englischen Universität Leeds aus dem Jahr 2007. Sie wurde im Auftrag des europäischen Shiatsu-Dachverbands durchgeführt. Die Wissenschaftler befragten 948 Patienten. Die grosse Mehrheit gab an, dass Shiatsu bei der Behandlung ihrer Symptome wirksam war und Beschwerden wie Stress, Verspannungen, Haltungsbeschwerden und Rückenprobleme deutlich nachgelassen haben.

Auch wenn die wissenschaftliche Datenlage zu Shiatsu dünn ist, bieten inzwischen manche Spitäler die japanische Methode ergänzend zu ihren Therapien an. So auch das Schmerzzambulatorium des Spitals Bülach. «Wir behandeln unsere Patienten mit einer integrativen Medizin», sagt der leitende Schmerzarzt Roland Schreiber. «Das bedeutet, wir ergänzen die klassische Schmerzmedizin mit Kom-

plementärmethoden wie Neuraltherapie, Akupunktur oder Shiatsu.» Gerade bei chronischen Schmerzpatienten stosse die Schulmedizin oft an ihre Grenzen. «Indem wir unsere Patienten auf mehreren Ebenen gleichzeitig behandeln, erzielen wir gute Erfolge.»

Behandelt werden die Schmerzpatienten in Bülach von der Shiatsu-Therapeutin Ruth Motta. «Mit Shiatsu gehe ich nicht nur die Verspannungen und Blockaden im Körper an» erklärt sie. «Ich helfe den Patienten auch, ihren Körper und ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen. In Gesprächen versuche ich, gemeinsam mit den Patienten zu entdecken, was ihnen guttut.» Mit der Zeit würden sie lernen, eigenverantwortlich mit sich und ihrer Gesundheit umzugehen.

Hellwach und tief entspannt

«Shiatsu bekämpft nicht nur einzelne Symptome. Es zielt darauf, herauszufinden, wo die Ressourcen eines Menschen liegen und sie zu stärken», sagt auch Barbara Ettler. Ihre Patienten Franziska Lottenbach bestätigt das. Durch Shiatsu haben sich nicht nur ihre Beschwerden gebessert. «Nach jeder Sitzung bin ich tief entspannt und gleichzeitig hellwach. Shiatsu tut auch meiner Psyche gut», erzählt sie. «Ich habe mehr Boden unter den Füssen und ruhe in mir selbst.»

Durch Shiatsu wurde ihr bewusst, dass sie im Alltag mehr Freiraum braucht. «Oft ist es nicht möglich, Termine abzusagen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen.» Barbara Ettler gab ihr den Tipp, sich in solchen Situationen auf ihren Körper zu konzentrieren. «Ich achte dann auf meinen Atem und spüre, wie sich mein Körper anfühlt», sagt Franziska Lottenbach. «So lasse ich mir unter Leuten weniger Energie rauben.»

Trotz der vielen positiven Effekte hat auch Shiatsu seine Grenzen. Mit der Methode kann man keine Beinbrüche reparieren, keinen Herzinfarkt behandeln und keinen Krebs heilen. «Das ist auch nicht der Anspruch», sagt der Schmerzarzt Roland Schreiber. «Shiatsu soll die Schulmedizin ergänzen, nicht ersetzen.» ■



Excipial Kids®

Beruhigt und regeneriert die Haut

Innovative Spezialpflege für trockene und juckende Baby- und Kinderhaut.

Excipial Kids® beruhigt und regeneriert die Haut dank der innovativen Kombination von drei Inhaltsstoffen:

- **SymCalmin®** – beruhigt gerötete, juckende Haut
- **Dexpanthenol** – pflegt, befeuchtet und regeneriert
- **Glycerin** – spendet intensiv Feuchtigkeit

Excipial Kids® ist als Schaum, Lotion und Creme erhältlich.

www.excipial-kids.ch



Innovation for skin and health

Spirig Pharma AG
CH-4622 Egerkingen
www.spirig.ch

spirig